



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
1食分 (デザートなし)	539	16.1	15.9	2.9	158	2.2	245
1食分 (デザート含)	707	18.6	27.1	3.0	213	2.4	245

(栄養成分値は1人分です)

ごはん(150g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
	234	3.8	0.5	0.0	5	0.2	0

たらのくろもじフリット			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
			193	9.1	10.7	1.6	25	0.5	20
食品名	2	人分	作り方						
たら	120	g	① じゃがいもは良く洗い、皮つきのまま一口大に切る。 ミニトマトは洗い、へたを取る。 ② オーブンに予熱を入れる。(180℃) 天板に①を並べ、オーブンで10～15分加熱する。 *じゃがいもの方が時間かかるので、トマトは途中で入れてもよいです。 ③ たらに軽く塩を振り、下味をつける。 ④ Aを混ぜ合わせる。 ⑤ ③の水気を取り、④を付け、揚げ焼きにする。 ⑥ ⑤を器に盛り、軽く塩を振った②を添える。						
塩	2	g							
小麦粉	14	g							
片栗粉	6	g							
くろもじパウダー	1	g							
水	30	ml							
油	適量								
じゃがいも	60	g							
ミニトマト	40	g							
塩	1	g							

野菜のとろとろスープ			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
			54	2.5	1.2	0.9	46	0.7	75
食品名	2	人分	作り方						
たまねぎ	60	g	① たまねぎ、にんじんは1cmの角切りにする。 えのきは2cm幅に切り、ほぐす。 オクラは板ずりし、薄切りにする。 コーンは缶汁と分ける。 木綿豆腐は2cmの角切りにする。 ② 水(切干大根の煮汁やコーンの汁を使ってもよい)に ①のたまねぎ、にんじんを入れ火にかける。 やわらかくなったら残りの①を加え、ひと煮立ちさせる。 ③ 中華顆粒を入れ、水溶き片栗粉を加える。						
にんじん	30	g							
えのき	30	g							
オクラ	40	g							
コーン(缶)	20	g							
木綿豆腐	30	g							
中華顆粒	4	g							
水	300	ml							
片栗粉	2	g							
水	10	ml							

切干大根のナムル			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	野菜量
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)
			57	1.5	3.7	0.4	82	0.9	150
食品名	2	人分	作り方						
切干大根(乾)	10	g	① 切干大根は水で戻し、4cm幅に切る。 (戻し汁はスープや煮物に使ってもよい。) ② 小松菜、もやしを茹で、小松菜は4cm幅に切る。 ③ ①、②の水気をしぼり、調味液Bで和える。						
小松菜	60	g							
もやし	40	g							
ごま油	6	g							
ぽん酢しょうゆ } B すりごま	12 2	g g							

くろもじムース			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	野菜量
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)
			167	2.5	11.2	0.1	55	0.2	0
食品名	2	人分	作り方						
生クリーム	50	ml	① ゼラチンを水でふやかす。 ② 生クリームを泡立てる。※「の」の字が書けるくらい ③ 鍋に牛乳、砂糖くろもじパウダーを入れて温め、 ①を加えて、溶かす。 ※沸騰させないように、注意する。 ④ ③をとろみがつくまで、氷水で冷やしながら混ぜる。 ⑤ ④に②を加え混ぜ、器に入れ固まるまで冷蔵庫で冷やす。						
牛乳	70	ml							
砂糖	20	g							
ゼラチン } 水	2 20	g ml							
くろもじパウダー	2	g							

地産地消に 取り組もう！



右京区には
たくさんの
直売所が
あります！

梅津	照ちゃんの野菜	京都市右京区梅津中倉町37
	さかの旬野菜販売所	京都市右京区梅津北川町1
	大八木(和)農園	京都市右京区梅津前田町16
	廣田農園直売所	京都市右京区西京極北大入町25
太秦	芦田農園	京都市右京区太秦井戸ヶ尻町10
安井	旬野菜直売所「加納」	京都市右京区太秦安井奥畑町2-2
広沢	嵯峨野ファームネット	京都市右京区嵯峨広沢南下馬野町12-1
嵯峨野	シードハウス (中村農園)	京都市右京区嵯峨野高田町19
	水本啓之	京都市右京区嵯峨野西ノ藤町1-3
	望月農園	京都市右京区嵯峨野南浦町6-2
嵯峨	岡幸直売所	京都市右京区北嵯峨名古屋町28
	山田農園	京都市右京区北嵯峨北ノ段町62
	すもーるふぁーむS	京都府京都市右京区北嵯峨山王町8
	つちだファームの 「野菜の自動販売機」	京都市右京区嵯峨釈迦堂藤ノ木町8-3